அந்தரங்கமானது

இலங்கை பரீட்சைத் திணைக்களம்

க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2022 (2023)

86 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
புள்ளியிடும் திட்டம்



இந்த விடைத்தாள் பரீட்சகர்களின் உபயோகத்துக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது. பிரதம பரீட்சகர்களின் கலந்துரையாடல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் பரிமாறிக்கொள்ளும் கருத்துக்களுக்கிணங்க, இதில் உள்ள சில விடயங்கள் மாறலாம்.

இறுதித் திருத்தங்கள் உள்ளடக்கப்படவுள்ளன.

க.பொ.த (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2022(2023)
விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடலுக்கான பொது நுட்ப முறைகள்

விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடும் போதும், புள்ளிப்பட்டியலில் புள்ளிகளைப் பதியும் போதும் ஓர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையைக் கடைப்பிடித்தல் கட்டாயமானதாகும். அதன் பொருட்டு பின்வரும் முறையில் செயற்படவும்.

1. சகல உதவிப் பரீட்சகர்களும் விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடுவதற்கு சிவப்பு நிற மைப் பேனாவை பயன்படுத்தவும்.
2. பிரதம பரீட்சகர் ஊதாநிற மைப்பேனாவைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
3. சகல விடைத்தாள்களினதும் முதற்பக்கத்தில் உதவிப் பரீட்சகரின் குறியீட்டெண்ணைக் குறிப்பிடவும். இலக்கங்கள் எழுதும் போது **தெளிவான இலக்கத்தில்** எழுதவும்.
4. இலக்கங்களை எழுதும் போது பிழைகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைத் தனிக்கோட்டினால் கீறிவிட்டு, மீண்டும் பக்கத்தில் சரியாக எழுதி, ஒப்பம் இடவும்.
5. ஒவ்வொரு வினாவினதும் உபபகுதிகளின் விடைகளுக்காக பெற்றுக்கொண்ட புள்ளியை பதியும் போது அந்த வினாப்பகுதிகளின் இறுதியில் △ இன் உள் பின்னங்களாகப் பதியவும். இறுதிப் புள்ளியை வினா இலக்கத்துடன் ☐ இன் உள் பின்னமாகப் பதியவும். புள்ளிகளைப் பதிவதற்கு பரீட்சகர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட நிரலை உபயோகிக்கவும்.
6. எண்கணித பரீட்சகரினால் புள்ளிகள் பிழையற்றது என உறுதிப்படுத்த நீலநிற அல்லது கறுப்புநிறப் பேனாவினை உபயோகிக்கவும்.

உதாரணம் - வினா இல 03

(i) .... ✓ $\frac{4}{5}$
....
....

(ii) .... ✓ $\frac{3}{5}$
....
....

(iii) .... ✓ $\frac{3}{5}$
....
....

(03) $(i)\ \frac{4}{5} + (ii)\ \frac{3}{5} + (iii)\ \frac{3}{5} = \boxed{\frac{10}{15}}$

பல்தேர்வு விடைத்தாள்

1. துளைத்தாள் தயாரித்தல்

I. புள்ளி வழங்கும் திட்டத்தின் படி சரியான தெரிவைத் துளைத்தாளில் அடையாளமிடவும்.
II. அவ்வாறு அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தை வெட்டி நீக்கித் துளைத்தாளைத் தயாரிக்கவும்.
III. துளைத்தாளை விடைகளின் மீது சரியாக வைத்துக் கொள்ளக்கூடியதாகச் சுட்டெண் அடைப்பையும் வெட்டி நீக்கவும். சரியான விடைகளின் எண்ணிக்கையைக் காட்டும் அடைப்பையும் வெட்டி நீக்கவும்.
IV. சரியான, பிழையான விடைகளை குறிப்பிடக்கூடியதாக ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் இறுதியில் வெற்று நிரையொன்றை வெட்டி ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.
V. வெட்டிக்கொண்ட துளைத்தாளில் பிரதம பரீட்சகரிடம் கையொப்பம் பெற்று அங்கீகரித்துக் கொள்ளவும்.

2. **அதன் பின்னர் விடைத்தாளை நன்கு பரிசீலித்துப் பார்க்கவும். ஏதாவது வினாவுக்கு, ஒரு விடைக்கும் அதிகமாக குறியிட்டிருந்தாலோ, ஒரு விடைக்காவது குறியிடப்படாமலிருந்தாலோ தெரிவுகளை வெட்டிவிடக்கூடியதாக கோடொன்றைக் கீறவும். சில வேளைகளில் பரீட்சார்த்தி முன்னர் குறிப்பிட்ட விடையை அழித்து விட்டு வேறு விடைக்குக் குறியிட்டிருக்க முடியும். அவ்வாறு அழித்துள்ள போது நன்கு அழிக்காது விட்டிருந்தால், அவ்வாறு அழிக்கப்பட்ட தெரிவின் மீதும் கோடிடவும்.**

3. துளைத்தாளை விடைத்தாளின் மீது சரியாக வைக்கவும். சரியான விடையை √ அடையாளத்தாலும் பிழையான விடையை X அடையாளத்தாலும் இறுதி நிரலில் அடையாளமிடவும். சரியான விடைகளின் எண்ணிக்கையை அவ்வவ் தெரிவுகளின் இறுதி நிரையின் கீழ் எழுதவும். அத்துடன் அவற்றை கூட்டி சரியான புள்ளியை உரிய கட்டத்தில் எழுதவும்.

கட்டமைப்பு கட்டுரை மற்றும் கட்டுரை விடைத்தாள்கள்

1. பரீட்சார்த்திகளினால் விடைத்தாளில் வெறுமையாக விடப்பட்டுள்ள இடங்களையும், பக்கங்களையும் குறுக்குக் கோடிட்டு வெட்டிவிடவும், **பிழையான பொருத்தமற்ற விடைகளுக்குக் கீழ் கோடிடவும். புள்ளி வழங்கங்கூடிய இடங்களில் √ அடையாளமிட்டு அதனைக் காட்டவும்.**
2. புள்ளிகளை குறிப்பிடும் போது ஓவலண்ட் கடதாசியின் இடது பக்க நிரலைப் பயன்படுத்தவும்.
3. சகல வினாக்களுக்கும் கொடுத்த முழுப் புள்ளியை விடைத்தாளின் முன்பக்கத்திலுள்ள பொருத்தமான பெட்டியினுள் வினா இலக்கத்திற்கு நேராக **2 இலக்கங்களில் பதியவும்.** வினாத்தாளில் உள்ள அறிவுறுத்தலின் படி வினாக்கள் தெரிவு செய்யப்படல் வேண்டும். எல்லா வினாக்களினதும் புள்ளிகளும் முதல் பக்கத்தில் பதியப்பட்ட பின் விடைத்தாளில் மேலதிகமாக எழுதப்பட்டிருக்கும் விடைகளின் புள்ளிகளில் குறைவான புள்ளிகளை வெட்டிவிடவும்.
4. மொத்தப் புள்ளிகளை கவனமாக கூட்டி முன்பக்கத்தில் உரிய கூட்டில் பதியவும். விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு விடைக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ள புள்ளிகளின் தொகையினை ஒவ்வொரு பக்கமாக கூட்டவும். அக்கூட்டுத்தொகை உங்களால் முன்பக்கத்தில் மொத்தம் எனக் குறிப்பிட்ட மொத்தபுள்ளிகளுக்கு சமமானதா? என பரீட்சிக்கவும்?

★ புள்ளிப்பட்டியல் தயாரித்தல்

I. ஒரு வினாப்பத்திரம் உள்ள பாடங்கள் தவிர ஏனைய சகல பாடங்களுக்குமான இறுதிப்புள்ளி குழுவினுள் கணிப்பிடப்பட மாட்டாது.

II. ஒவ்வொரு வினாப்பத்திரத்துக்குமான இறுதிப்புள்ளி தனித்தனியான புள்ளிப்பட்டியலில் பதியப்படவேண்டும்.

III. வினாப்பத்திரம் I இற்கான புள்ளிப்பட்டியலில் **"Total Marks"** என்ற நிரலில் பதிந்து **எழுத்திலும் எழுத வேண்டும்.**

IV. வினாப்பத்திரம் II இற்கான புள்ளிப்பட்டியலை தயார் செய்யும் போது பகுதிப் புள்ளிகளைப் பதிவதோடு வினாப்பத்திரம் II இன் இறுதிப் புள்ளிகளை புள்ளிப் பட்டியலில் **"Total Marks"** என்ற நிரில் பதியவும்.

V. 43 சித்திரப் பாடத்திற்குரிய I,II மற்றும் III ஆம் வினாப்பத்திரங்களுக்குரிய புள்ளிகளை தனித்தனியாக புள்ளிப்பட்டியிலில் பதிந்து **எழுத்திலும் எழுத வேண்டும்.**

VI. 21 - சிங்களமொழியும் இலக்கியமும், 22 - தமிழ்மொழியும் இலக்கியமும் ஆகிய இரு பாடங்களும் வினாப்பத்திரம் I இற்குரிய புள்ளிப் பட்டியிலில் பதிந்து எழுத்திலும் எழுத வேண்டும். வினாப்பத்திரம் II, III இற்கான பகுதிப் புள்ளிகளை உள்ளடக்கி அவ் வினாப்பத்திரத்தின் மொத்தப் புள்ளிகளை, புள்ளிப்பட்டியலில் பதிய வேண்டும்.

முக்கிய குறிப்பு:

I. சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒவ்வொரு வினாப்பத்திரத்திற்கும் உரிய முழுப் புள்ளியானது முழுத்தானத்தில் புள்ளிப் பட்டியிலில் பதியப்படுதல் வேண்டும். எந்த விதமான காரணங்களிற்காகவும் வினாப்பத்திரத்தின் இறுதிப் புள்ளியானது தசம தானங்களில் பதியப்படலாகாது.

II. புள்ளிப் பட்டியலின் சகல பக்கங்களிலும் புள்ளிகளைப் பதிந்த உதவிப்பரீட்சகர், புள்ளிகளை சரிபார்த்த உதவிப்பரீட்சகர், மதிப்பீட்டுப் புள்ளிகளை உறுதிப்படுத்தும் எண்கணித பரீட்சகர் மற்றும் பிரதம பரீட்சகர் தமது குறியீட்டு இலக்கத்தை எழுதி கையொப்பமிட்டு உறுதிப்படுத்துவது கட்டாயமாகும்.

இலங்கை பரீட்சைத் திணைக்களம்
க.பொ.த (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை – 2022 (2023)
86 – சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
புள்ளி வழங்கும் திட்டம்

I வினாப்பத்திரம்

பல்தேர்வு வினாக்கள் 01 - 40 = 01 x 40 = 40 புள்ளிகள்

II வினாப்பத்திரம்

1ம் வினா (கட்டாயமானது)

01 - 10 = 02 x 10 = 20 புள்ளிகள்

2 வினா (2 - 7 வரை தெரிவு செய்த வினாக்கள் 04)

I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்

3 வினா

I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்

4 வினா

I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
II.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
III.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
IV.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
V.	பகுதி புள்ளிகள்	02	= 10 புள்ளிகள்

5 வினா

I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்

6 வினா

I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்

7 வினா

A.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்
B.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்
C.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்

மொத்தம் = **60 புள்ளிகள்**

இறுதிப்புள்ளி 100 புள்ளிகள்

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II	පැය තුනයි
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II	மூன்று மணித்தியாலம்
Health and Physical Education	I, II	*Three hours*

අමතර කියවීම් කාලය	- මිනිත්තු 10 යි	வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவு செய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.
மேலதிக வாசிப்பு நேரம்	- 10 நிமிடங்கள்	
Additional Reading Time	- 10 minutes	

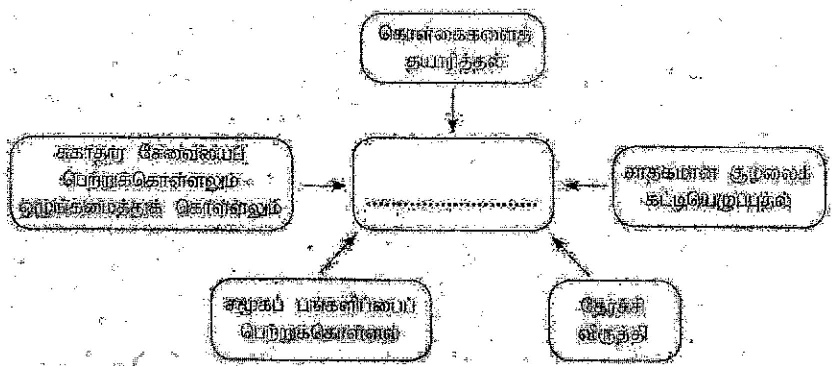
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

அறிவுறுத்தல்கள் :

- ❋ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- ❋ **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.
- ❋ உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.
- ❋ அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நலன்களைக் கொண்ட மாணவர்களை,
   (1) பூரண ஆளுமை (total personality) கொண்டோர் எனலாம்.
   (2) நற்பண்புகளைக் (good qualities) கொண்டோர் எனலாம்.
   (3) பூரண சுகாதாரத்தைக் (total health) கொண்டோர் எனலாம்.
   (4) சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் (health promotion) பங்களிப்புச் செய்வோர் எனலாம்.

2.



வரிப்படத்திலுள்ள இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிக.
   (1) வாழ்க்கைத் தரத்தில் (quality of life) செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்
   (2) சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளின் (Interpersonal relations) விருத்திக்கு ஏதுவான காரணிகள்
   (3) ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கெனக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்
   (4) சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தத்தக்க அணுகுமுறைகள்

● இல. 3 - 5 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.
நிசா அதிக உடல் நிறையைக் (over weight) கொண்டவராவர். ராதாவின் உடற்திணிவுச் சுட்டிப் (BMI - body mass index) பெறுமானம் $20.5\ kg\ m^{-2}$ ஆகும். நிமா என்பவர், BMI வீச்சுப் பெறுமானங்களை எடுத்துக்காட்டும் வரைபில் செம்மஞ்சள் நிறத்தால் வகைகுறிக்கப்படும் வீச்சினுள் அடங்குகின்றார்.

3. உடற்திணிவுச் சுட்டி வீச்சுப் பெறுமானங்களை வகைகுறிக்கும் வரைபில் நிசா அடங்குவது,
   (1) பச்சை நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.
   (2) செம்மஞ்சள் / சிவப்பு நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.
   (3) கடும் ஊதா நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.
   (4) இளம் ஊதா நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.

4. ராதாவின் போசணை நிலைமை பற்றியதாகக் கருதத்தக்கது, அவர்
   (1) அல்லூட்ட (malnutrition) நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.
   (2) குறையூட்ட (undernutrition) நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.
   (3) மிகையூட்ட (overnutrition) நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.
   (4) உரிய ஊட்ட நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.

5. BMI வரைபுக்கு அமைய ரீடா தொடர்பாக வரத்தக்க முடிவு, அவர்
   (1) தேய்வடைதலைக் (wasting) கொண்டவராவார். (2) உரிய நிறையைக் கொண்டவராவார்.
   (3) அதிக நிறை அதிகரிப்பைக் கொண்டவராவார். (4) அதிக உடற்பருமனைக் கொண்டவராவார்.

6. உள-சமூக (psycho-social) ஆரோக்கியத்தைக் கொண்ட நபரொருவரில் அவதானிக்க முடியாத இயல்பாக அமைவது,
   (1) சமூகத்தில் சிறப்பான பங்களிப்பை வழங்குதல்.
   (2) உள அழுத்தத்துக்கு (mental stress) முகங்கொடுப்பதற்குச் சிரமப்படல்.
   (3) மனவெழுச்சி முகாமையைச் செய்யும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல்.
   (4) வெற்றிகரமாகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல்.

7. முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் (early childhood) உள்ள பிள்ளையொருவரின் உள - சமூகத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்குப் பின்வரும் நடவடிக்கைகளில், வளர்ந்தவர் ஒருவரால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது
   (1) பிள்ளைக்கு உரிய போசணையை வழங்குதலாகும்.
   (2) மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை பிள்ளையின் உயரம், நிறை ஆகியவற்றை அளவிட்டு வளர்ச்சிக் குறிப்பில் குறித்துக் கொள்ளலாகும்.
   (3) பிள்ளையைத் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தலாகும்.
   (4) பிள்ளையிடம் அன்பு, அரவணைப்பு ஆகியவற்றைக் காட்டுவதுடன் சுய கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கு இடமளித்தலுமாகும்.

* வினா இல. 8, 9 ஆகியவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்குப் பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

வேலையை முடித்துவிட்டு மாலையில் வீட்டுக்கு வருகை தரும் ஜோன், அநேகமாக இரவுச் சாப்பாட்டுக்கென இரண்டு சைனீஸ் ரோல்கள், ஒரு கட்லற், பொரித்த உருளைக்கிழங்குச் சீவல்கள் (potato chips) ஆகியவற்றை உண்ட பின்னர், கோலா (cola) வகைப் பானத்தையும் பருகுவார். வழமையாக ஐஸ்கிறீம் இனையும் உட்கொள்வார்.

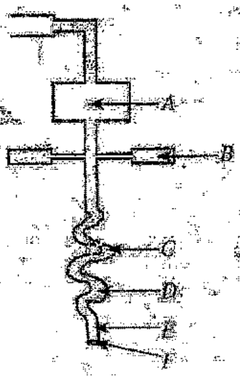
8. ஜோனின் இரவு உணவு பற்றிய மிகச் சரியான கூற்று எது?
   (1) அதிக உப்பும் கொழுப்பும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
   (2) அதிக உப்பும் சீனியும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
   (3) அதிக சீனியும் கொழுப்பும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
   (4) அதிக சீனியும் உப்பும் கொழுப்பும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.

9. வழமையாக இவ்வாறான உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஜோனுக்கு ஏற்படுமென அனுமானிக்கத்தக்க நோய் நிலைமைகளாவன,
   (1) நீரிழிவு (diabetes), சிபிலிசு (syphilis).
   (2) நீரிழிவு (diabetes), இதய நோய்கள் (heart diseases).
   (3) கொப்பளிப்பான் (chickenpox), சின்னமுத்து (measles).
   (4) புற்றுநோய் (cancer), தலசீமியா (thalassaemia).

10. உணவுகளின் சுவை, மணம், நிறம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கெனப் பயன்படுத்தக்கூடிய உள்நாட்டு சுவையூட்டி வகைகளாவன,
   (1) இஞ்சி, கறுவா, சூப்கட்டி, ரம்பை, சோயா சோஸ்
   (2) கறிவேப்பிலை, கறுவா, ரம்பை, இஞ்சி, வெள்ளைப்பூடு
   (3) வெள்ளைப்பூடு, மஞ்சள், சூப்கட்டி, கறிவேப்பிலை, ரம்பை
   (4) மஞ்சள், வெள்ளைப்பூடு, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, சோயா சோஸ்

11. மனித உடலின் நிமிர்ந்த தோற்றத்தைப் (விறைப்பை) பேணுவதற்கு மிக முக்கியமாக அமையும் தொகுதி,
   (1) தசைத் தொகுதி (muscular system)
   (2) நரம்புத் தொகுதி (nervous system)
   (3) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி (blood circulatory system)
   (4) வன்கூட்டுத் தொகுதி (skeletal system)

● கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியின் (digestive system) உறுப்புகளைக் காட்டும் பருமட்டான வரிப்படத்தின் உதவியுடன் இல. 12 - 15 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.



12. வரிப்படத்தில் A எனும் எழுத்தினால் வகைகுறிக்கப்படும் உறுப்பு
(1) இரைப்பை (stomach) (2) ஈரல் (liver)
(3) சதையி (pancreas) (4) களம் (oesophagus)

13. சிறுகுடலை (small intestine) வகைகுறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து
(1) C (2) D (3) E (4) F

14. B எனும் எழுத்தினால் குறிக்கப்பட்டுள்ள உறுப்பினால் சுரக்கப்படுவது,
(1) சீதச்சுரப்பு (mucus) (2) இரைப்பைச்சாறு (gastric juice)
(3) சதையிச்சாறு (pancreatic juice) (4) குடற்சாறு (intestinal secretion)

15. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள தொகுதியில் ஏற்படத்தக்க நோயாக அமைவது,
(1) காசம் (tuberculosis) (2) இரைப்பையழற்சி (gastritis)
(3) பக்கவாதம் (paralysis) (4) சிபிலிசு (syphilis)

16. நுளம்புப் பெருக்கத்தைக் கொண்ட பிரதேசமொன்றில் வாழும் HIV தொற்றினைக் கொண்ட X எனும் நபரின் அறையில், அவரது நண்பர்களான Y, Z ஆகியோர் தங்கியுள்ளனர். அவர்கள் மூவரும் ஒரே மலசலகூடம், தொலைபேசி, ஆடைகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். Z என்பவர் மட்டும் உறங்கும்போது நுளம்பு வலையைப் பயன்படுத்துவார்.
இந்தத் தகவல்களின் அடிப்படையில் சரியான கூற்று எது?
(1) Y இற்கு மட்டும் HIV தொற்று ஏற்படலாம்.
(2) Z இற்கு மட்டும் HIV தொற்று ஏற்படலாம்.
(3) Y, Z ஆகிய இருவருக்கும் HIV தொற்று ஏற்படலாம்.
(4) Y, Z ஆகிய இருவருக்கும் HIV தொற்று ஏற்படாது.

● கீழே தரப்பட்டுள்ளவை வீதி விபத்துகளுக்குக் காரணமாக அமையும் பிழையான சில செயற்பாடுகளாகும். இவற்றின் அடிப்படையில் வினா இல. 17 இற்கு விடை எழுதுக.
* வீதிச் சமிக்ஞைகளை அனுசரிக்காமை
* இருட்டில் பயணித்தல்
* குறுக்காக வீதியில் பயணித்தல்
* வீதியில் இடது பக்கமாகப் பயணித்தல்
* வீதிகளில் பல்வேறுபட்ட கழிவுகளை இடுதல்

17. இந்தத் தவறுகள் அனைத்தும் நிகழ்வது,
(1) பாதசாரிகளின் (pedestrians) கவனயீனமையினாலாகும்.
(2) சாரதிகளின் (drivers) கவனயீனமையினாலாகும்.
(3) வீதியிலுள்ள குறைபாடுகளினாலாகும்.
(4) குறித்த திணைக்களத்தின் வினைத்திறன் இன்மையினாலாகும்.

18. பின்வரும் கூற்று, காரணம் ஆகியன தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ளவற்றில் சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

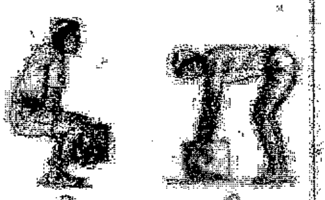
கூற்று – சிறந்த அறிவு, பயிற்சி ஆகியவற்றைக் கொண்டிராவிடினும் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி அளிப்பது பொருத்தமானதாகும்.

காரணம் – பயிற்சிபெறாது முதலுதவியை அளிப்பதனால் விபத்துக்குள்ளான நபரின் நிலை மேலும் கவலைக்கிடமாக மாறலாம்.

(1) கூற்று, காரணம் ஆகியன சரியானவையாகும்.
(2) கூற்று, காரணம் ஆகியன பிழையானவையாகும்.
(3) கூற்று சரியானதெனினும் காரணம் பிழையானதாகும்.
(4) கூற்று பிழையானதெனினும் காரணம் சரியானதாகும்.

19. *P*, *Q* ஆகிய இருவர் சுமையைத் தூக்கும் கொள்ளிலைகள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்தக் கொள்ளிலைகள் தொடர்பான சரியான கூற்றைத் தெரிக.

(1) *P* யின் கொள்ளிலை சரியாக அமைவதுடன் *Q* வின் கொள்ளிலை பிழையானதாகும்.
(2) *Q* வின் கொள்ளிலை சரியாக அமைவதுடன், *P* யின் கொள்ளிலை பிழையானதாகும்.
(3) *P*, *Q* ஆகிய இருவரது கொள்ளிலைகளும் சரியானவையாகும்.
(4) *P*, *Q* ஆகிய இருவரது கொள்ளிலைகளும் பிழையானவையாகும்.



P *Q*

- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கி வினா இல. 20 இற்கு விடையளிக்குக.

A – பிள்ளைக்கு ஆறுமாத வயது பூர்த்தியடையும் வரை தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல்
தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் எல்லாம் தாய்ப்பாலில் அடங்கியிருப்பதால் பிள்ளையின் உடல், மூளை ஆகியன வளர்ச்சியடையும்

B – சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் ஏற்படல்
உள அழுத்தம் (mental stress) ஏற்படல்

C – சுகாதாரம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளை (health related fitness) விருத்திசெய்து கொள்ளல்
சுகாதார ரீதியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றல் கிடைத்தல்

20. முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி / சோடிகள்

(1) A மாத்திரம். (2) B மாத்திரம்.
(3) A, B ஆகியன மாத்திரம். (4) B, C ஆகியன மாத்திரம்.

21. பின்வரும் A, B, C, D ஆகிய இயல்புகளில் விளையாட்டுப் பண்பாளரை (sportsmanship) கொண்ட விளையாட்டு வீரரொருவரில் இருக்க வேண்டிய இயல்புகள் அடங்கிய கூற்றுக்களைக் கொண்ட தெரிவு எது?

A - குழுவாக ஒத்துழைப்புடனும் அர்ப்பணிப்புடனும் நடந்துகொள்ளல்
B - எதிரணி வீரர்களுக்குத் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உதவுதல்
C - நடுவர் குழாத்தின் தீர்ப்புக்குக் கீழ்ப்படிதல்
D - பார்வையாளராகச் செயற்படும்போது ஒழுக்கத்துடன் நடந்து கொள்ளல்

(1) A, B ஆகியன மாத்திரம் (2) A, B, C ஆகியன மாத்திரம்
(3) A, C, D ஆகியன மாத்திரம் (4) A, B, C, D ஆகிய எல்லாம்

- இல்லங்களுக்கிடையேயான விளையாட்டுப் போட்டியின் எறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற 25, 34, 46, 58 ஆகிய வீரர்கள், தமது உபகரணங்களை எறிந்த விதங்கள் பின்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவற்றின் துணையுடன் இல. 22 - 24 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

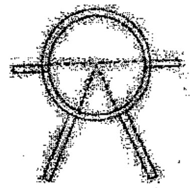
வீரர்களின் இல	உபகரணத்தை வீசிய விதம்
25	தலைக்கு மேலால் முன்னோக்கித் தொலைவுக்கு எறிதல்
34	உடலுக்கு முன்னால் தொலைவுக்குப் போடுதல்
46	உடலிற்குப் பக்கவாட்டாகத் தொலைவுக்கு எறிதல்
58	தலைக்கு மேலால் முன்னோக்கித் தொலைவுக்கு எறிதல்

22. ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற வீரர் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்

(1) 34 (2) 46 (3) 25, 58 (4) 25, 46, 58

23. தனது / தமது நிகழ்ச்சிக்கென போடுகுண்டு தேவைப்படும் வீரரின் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்
(1) 34 (2) 46 (3) 25, 58 (4) 25, 34, 58

24. தனது / தமது நிகழ்ச்சிக்கென உருவில் காட்டப்பட்டவாறான மைதானத்துக்கு வருகைதர வேண்டிய வீரர் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்



(1) 34 (2) 46
(3) 25, 58 (4) 34, 46

● இல. **25, 26** ஆகிய ஒவ்வொரு வினாவிலுமுள்ள இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிக.

25. அணுகலோட்டம் (approach run) ⟶ .... ⟶ குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல் (bar clearance) ⟶ நிலைப்படல் (landing)

உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையொன்றின் போதான கட்டங்கள் உள்ளடங்கிய மேலே தரப்பட்ட குறிப்பைப் பூர்த்திசெய்வதற்குப் பொருத்தமான சொல் / சொற்கள்
(1) வலுக் கொண்ணிலை (power position) (2) மிதித்தெழல் (take-off)
(3) பறத்தல் (flight) (4) சுழலும் (rotation) நிலை

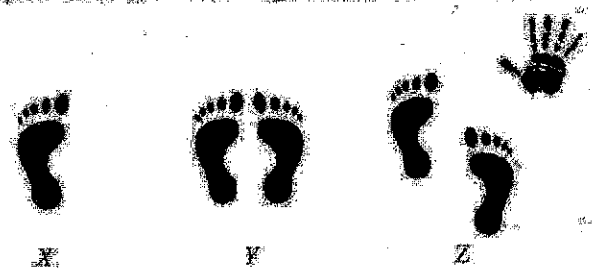
26. ஒழுங்கமைப்பொன்றின் நோக்கங்கள் மற்றும் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கென அந்த ஒழுங்கமைப்பில் சகல வளங்களையும் இணைப்பாக்கம் செய்யும் செயன்முறையில் ஈடுபடும் நபர் .... எனப்படுவார்
(1) முகாமையாளர் (Manager)
(2) பிரதி அதிபர் (Deputy Principal)
(3) உடற்கல்வி ஆசிரியர் (Physical education Teacher)
(4) ஒருங்கிணைப்பாளர் (Coordinator)

27. குறிப்புக்குச் செல், ஒடு / வெடியொலி எனும் கட்டளைகளைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் அடங்கிய தொகுதி
(1) 100 m ஓட்டம், 110 m சட்டவேலி ஓட்டம், 4 × 400 m அஞ்சலோட்டம்
(2) 1500 m ஓட்டம், 3000 m ஓட்டம், 5000 m ஓட்டம்
(3) 100 m ஓட்டம், 100 m சட்டவேலி ஓட்டம், 1500 m ஓட்டம்
(4) 100 m ஓட்டம், 400 m ஓட்டம், மரதனோட்டம்

28. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்தலுக்கு அமைய 110 m சட்டவேலி ஓட்டம், 4 × 400 m அஞ்சல் ஓட்டம், ஸ்ரீபல் சேஸ் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் உள்ளடங்குவது,
(1) சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளிலாகும். (2) குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளிலாகும்.
(3) மத்திய தூர நிகழ்ச்சிகளிலாகும். (4) மைதான நிகழ்ச்சிகளிலாகும்.

29. விளையாட்டு வீரரொருவர் ஒரே நாளில் நடாத்தப்படும் கூட்டு (கலப்பு) நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்கேற்க வேண்டி உள்ளது. இந்தக் கூட்டு நிகழ்ச்சியாக அமைவது,
(1) தசம நிகழ்ச்சி (decathlon) ஆகும். (2) சப்த நிகழ்ச்சி (heptathlon) ஆகும்.
(3) பஞ்சம நிகழ்ச்சி (pentathlon) ஆகும். (4) பஞ்சம அல்லது தசம நிகழ்ச்சி ஆகும்.

● X, Y, Z ஆகிய மூன்று மாணவர்களால் சமனிலை பேணப்பட்ட விதங்கள் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் துணையுடன் வினா இல. **30, 31** ஆகியவற்றுக்கு விடை தருக.



X Y Z

30. இந்த மாணவர்களில் மிக அதிக சமனிலையைக் கொண்ட மாணவர் / மாணவர்கள்
(1) X (2) Y (3) Z (4) Y, Z

31. *X, Y, Z* ஆகிய மாணவர்களில் மிக அதிக சமனிலையைக் கொண்டவரில், சமனிலை அதிகமாக உள்ளமைக்குக் காரணமாக அமைவது, அவரின்
(1) ஆதாரப் பாதத்தின் (supporting base) பருமன் அதிகமாயிருத்தலாகும்.
(2) புவியீர்ப்புக் கோடு (line of gravity) ஆதாரப் பாத எல்லையினுள் அமைந்திருத்தலாகும்.
(3) உடல் அவயங்களை எதிரெதிர்த்திசைகளில் அசைத்தலாகும்.
(4) புவியீர்ப்பு மையம் (centre of gravity) தாழ்மட்டத்தில் இருத்தலாகும்.

32. புவியீர்ப்பு மையம் தொடர்பான கூற்றுகள் சில வருமாறு.
A - மனித உடலின் நிறை தொழிற்படும் புள்ளியே புவியீர்ப்பு மையமாகும்.
B - நபரின் உடற் கொள்ளிலைக்கு அமைய புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு வேறுபடாது.
C - புவியீர்ப்பு மையம் நிலத்துக்கு அண்மித்த மட்டத்தில் காணப்படுமாயின் சமனிலையைப் பேணுவது இலகுவாகும்.

மேற்குறித்த கூற்றுகளில் பிழையானது / பிழையானவை
(1) A மாத்திரம் (2) B மாத்திரம்
(3) A, B ஆகியன மாத்திரம் (4) B, C ஆகியன மாத்திரம்

33. கிரிக்கெற்று விளையாட்டில் வேகப்பந்து வீச்சாளரொருவர் (fast bowler), தோள்மூட்டில் (shoulder joint) தனது கையை நன்கு சுழற்றித் துடுப்பாட்டக்காரனுக்குப் (batsman) பந்தை வீசும்போது, பந்து வீசுபவரின் கை, பந்துக்கிண்ண மூட்டில் (ball & socket joint) அசையும் கோணம் பாகையில்
(1) 45 (2) 90 (3) 180 (4) 360

34. சுழற்சி (league) முறைக்கமையத் தயார்செய்யப்பட்ட போட்டிக்கான போட்டிக் குறிப்பொன்றுக்கு அமைய போட்டித் தொடரை நடாத்தும்போது, நியாயபூர்வமாகப் போட்டிகளை நடாத்துதல் (fair play) என்னும் எண்ணக்கரு வலியுறுத்தப்படுவது,
(1) போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு அதிக காலம் செல்வதனாலாகும்.
(2) அதிக எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களின் (umpires / referees) பங்களிப்புடன் குறித்த போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்ய முடிவதனாலாகும்.
(3) போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு அதிக எண்ணிக்கையான மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படுவதனாலாகும்.
(4) நிஜ வெற்றியாளரைத் தெரிவுசெய்ய முடிவதனாலாகும்.

35. போட்டித் தொடரொன்றை ஒழுங்கு செய்யும்போது, நடாத்தப்பட வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுவதற்கென ஒழுங்கமைப்புக் குழுவினால் n-1 எனும் சமன்பாடு (n = பங்கேற்கும் அணிகளின் அல்லது வீரர்களின் எண்ணிக்கை) பயன்படுத்தப்பட்டது. இந்தப் போட்டி முறை,
(1) விலக்கல் முறை (knockout method) ஆகும்.
(2) சுழற்சி முறை (league method) ஆகும்.
(3) சேர்மான முறை (combination method) ஆகும்.
(4) சவால் முறை (challenge method) ஆகும்.

36. ஒலிம்பிக் போட்டிகள் தொடர்பான சரியான கூற்று எது?
(1) முதல் தடவையாக பிரான்சு நாட்டவரான பியரே டீ குபேட்டின் (Pierre de Coubertin) என்பவரால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.
(2) ஆரம்ப காலத்தில் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பெண்கள் பங்குபற்றுவது தடைசெய்யப்பட்டிருந்தது.
(3) கி.மு. 776 இல் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பமாகின.
(4) நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றிபெற்றோருக்கு ஒலிம்பிக் மாலையை பரிசளிக்கப்படும்.

● வினா இல. 37, 38 ஆகியவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

"நாம் ஒழுங்குசெய்த பயணத்தின் அடிப்படை நோக்கம் உயிரப் பல்வகைமை (bio diversity) பற்றிக் கற்பதாகும். இந்தப் பயணத்துக்கென நாம் திசைகாட்டி (compass), தேசப்படம் (map) ஆகியவற்றின் பயன்பாடு பற்றிக் கற்றுக்கொண்டோம். விபத்துகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் பொருத்தமான ஆடைகளையும் உணவு, பானங்கள் ஆகியவற்றையும் தயார்செய்து கொண்டோம்."

37. அவர்களால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது,
(1) நடை உலாவாகும் (walk).
(2) மலையேறுதலாகும் (mountaineering trip).
(3) வன ஆய்வாகும் (jungle exploration).
(4) துவிச்சக்கர வண்டிச் சவாரியாகும் (cycle parde).

38. இந்தப் பயணத்தின்போது திசைகாட்டி பயன்படுத்தப்படுவது,
   (1) பயணத்துக்கு எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிப்பிடுவதற்காகும்.
   (2) பயணத்தை மேற்கொள்ளும்போது திசையைக் கண்டறிவதற்காகும்.
   (3) சூழல் வெப்பநிலையைக் கண்டறிவதற்காகும்.
   (4) அவசர நிலைமைகளின்போது தொழிற்பட வேண்டிய விதத்தை அறிந்து கொள்வதற்காகும்.

39. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஓட்ட வீரரின் (runner) நிலத்தின் மீதுள்ள பாதம் தொழிற்படுவது,
   (1) முதலாம் வகுப்பு நெம்புகோல் போன்றாகும்.
   (2) இரண்டாம் வகுப்பு நெம்புகோல் போன்றாகும்.
   (3) மூன்றாம் வகுப்பு நெம்புகோல் போன்றாகும்.
   (4) இரண்டாம், மூன்றாம் வகுப்பு நெம்புகோல்கள் போன்றாகும்.



40. 2022 ஆம் ஆண்டில் கட்டார் நாட்டில் நடைபெற்ற உலகக் கோப்பைக்கான கால்பந்தாட்டத் தொடரில் வெற்றிபெற்ற நாடு,
   (1) ஆர்ஜென்ரீனா (2) குரேஷியா (3) பிரான்சு (4) மொரொக்கோ

**

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහසයයි
அந்தரங்கமானது

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2022 (2023)
க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2022 (2023)

විෂය අංකය / பாட இலக்கம்: **86** විෂයය / பாடம்: **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරෙහි අංකය விடை இல.
01.	3	11.	4	21.	4	31.	1
02.	4	12.	1	22.	3	32.	2
03.	4	13.	1	23.	1	33.	4
04.	4	14.	3	24.	2	34.	4
05.	1	15.	2	25.	2	35.	1
06.	2	16.	4	26.	1	36.	2
07.	4	17.	1	27.	2	37.	3
08.	4	18.	4	28.	1	38.	2
09.	2	19.	1	29.	3	39.	2
10.	2	20.	2	30.	3	40.	1

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින் / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව / சரியான விடைகளின் தொகை	25 / 40	I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி	25 / 40

II ஆம் வினாப்பத்திரத்தை புள்ளியிடுவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

3.1 வினாப்பத்திரம் II இற்கு 60 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்

3.2 வினாப்பத்திரம் II இல் முதலாம் வினா கட்டாயமானது. அவ் வினாவைத் தவிர மேலும் இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. பகுதி I இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக 05 வினாக்களுக்கு விடை எழுத வேண்டும்.

3.3 முதலாம் வினாவிற்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள விடைகளுக்கு வழங்கப்படவேண்டிய அதிகூடிய புள்ளி 20 ஆகும். ஏனைய வினாக்களுக்கு வழங்கக்கூடிய அதிகூடிய புள்ளி 10 ஆகும். அத்துடன் இவ்வினாக்களின் ஒவ்வொரு பிரிவிற்கும் எவ்வாறு பிரித்து வழங்கப்படல் வேண்டும் என்பதும் அப் புள்ளித் திட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

3.4 புள்ளி வழங்கும் போது புள்ளித்திட்டத்தைப் பின்பற்றவும். இவற்றைத் தவிர விடையளிக்கப்பட்டுள்ள முறையில் உள்ள விசேட அறிவு, ஆற்றல் என்பவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

3.5 பிரதம பரீட்சகர்களின் கூட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்களையும் மேலதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

3.6 ஒவ்வொரு வினாவுக்குமுரிய விடைகளின் முடிவில் "குறிப்பு" என எழுதப்பட்டுள்ளது. (அதில் உங்கள் தீர்மானங்களை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.)

பகுதி II விடைகளுக்கான புள்ளிகளை பங்கீடு செய்யும் முறை

வினா இலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்	வினா இலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்
01	(i)	02	05	(i)	02
	(ii)	02		(ii)	03
	(iii)	02		(iii)	05
	(iv)	02			10 புள்ளிகள்
	(v)	02	06	(i)	02
	(vi)	02		(ii) (அ)	01 } 03
	(vii)	02		(ஆ)	02
	(viii)	02		(iii) (அ)	01 } 05
	(ix)	02		(ஆ)	02
	(x)	02		(இ)	02
		20 புள்ளிகள்			10 புள்ளிகள்
02	(i)	02	07 A	(i)	02
	(ii)	03		(ii)	03
	(iii)	05		(iii) (அ)	02 } 05
		10 புள்ளிகள்		(ஆ)	03
03	(i)	02			10 புள்ளிகள்
	(ii)	03	B	(i)	02
	(iii)	05		(ii)	03
		10 புள்ளிகள்		(iii) (அ)	02 } 05
04	(i)	02		(ஆ)	03
	(ii)	02			10 புள்ளிகள்
	(iii)	02	C	(i)	02
	(iv)	02		(ii)	03
	(v)	02		(iii) (அ)	02 } 05
		10 புள்ளிகள்		(ஆ)	03
					10 புள்ளிகள்

பகுதி I 40 புள்ளிகள்
பகுதி II 60 புள்ளிகள்
மொத்தம் 100 புள்ளிகள்

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தரப்) பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

* முதலாம் வினாவையும் பகுதி I இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும், பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

1. நிதீசம் வித்தியாலயத்தின் விளையாட்டுச் சங்கத்தினர், வார இறுதியில் விளையாட்டுப் பயிற்சிப் பாசறையொன்றை (coaching camp) ஒழுங்கு செய்திருந்தனர். இந்தப் பயிற்சிப் பாசறையில் உயரம் பாய்தல் போன்ற மைதான நிகழ்ச்சிகளும் அஞ்சலோட்டம் மற்றும் பிற சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான பயிற்சியும், விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணுவதற்கு விளையாட்டு விதிமுறைகளின் இன்றியமையாமை பற்றியும் பயிற்றுவிப்பாளரினால் விளக்கப்பட்டது.

விளையாட்டு வீரர்களின் சிறப்புப் போசணைத் தேவை, பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கென கைக்கொள்ளப்பட வேண்டிய, போதைப்பொருட் பயன்பாடு மற்றும் புகைத்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல் போன்ற நற்பழக்கங்கள் (good habits) மற்றும் ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் பரிவுணர்வு (empathy) போன்ற தேர்ச்சிகளும் விளையாட்டு மருத்துவரினால் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

பயிற்சிப் பாசறையின் முடிவில், திறந்தவெளியில் நடைபெற்ற பொழுதுபோக்கு நிகழ்வில் சகலரும் பாடல்களைப் பாடி ஆடல்களில் ஈடுபட்டதுடன், ஈற்றில் மகிழ்வுடன் கலைந்து சென்றனர்.

இந்த நிகழ்வின் துணையுடன் இல (i) தொடக்கம் (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(i) நிதீசம் வித்தியாலயத்தின் மாணவர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து பயிற்சிப் பாசறையை ஒழுங்கமைப்பதால், அவர்களில் விருத்தியடையும் சமூகத் திறன்கள் (social skills) இரண்டை எழுதுக.

(ii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்ட உயரம் பாய்தல் அடங்கும் மைதான நிகழ்ச்சித் (field events) தொகுதி தவிர்ந்த, மற்றைய மைதான நிகழ்ச்சித் தொகுதியைச் சேர்ந்த நிகழ்ச்சிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(iii) அஞ்சலோட்டத்தைத் (relay) தவிர பயிற்றுவிப்பாளரினால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருக்கும் என அனுமானிக்கத்தக்க வேறு சுவட்டு (ஓட) நிகழ்ச்சிகள் (track events) இரண்டை எழுதுக.

(iv) விளையாட்டு விதிமுறைகளின் இன்றியமையாமையை எடுத்துக்காட்டுவதற்கு, நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டது தவிர்ந்த வேறு விடயங்கள் இரண்டை எழுதுக.

(v) விளையாட்டு வீரர்களைத் தவிர, விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட இரு வகையினரைக் குறிப்பிடுக.

(vi) விசேட போசணைத் தேவையை ஈடுசெய்வதற்கு விளையாட்டு வீரரொருவர் தமக்குரிய வேளை உணவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டைத் தருக.

(vii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நற்பழக்கங்களைத் தவிர, பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய வேறு நற்பழக்கங்கள் இரண்டைத் தருக.

(viii) ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதற்கு, ஒருவருக்கு முக்கியமாக அமையும் பரிவுணர்வு தவிர்ந்த வேறு இரண்டு தேர்ச்சிகளை எழுதுக.

(ix) இவ்வாறான பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சியொன்றைப் பாடசாலையில் திறந்தவெளியில் ஒழுங்குசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(x) இவ்வாறான பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பதனால் மாணவரில் விருத்தியடையும் தனியாள் திறன்கள் (personal skills) இரண்டைத் தருக.

(02 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

(i)

- ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- ஒற்றுமையுடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- ஏனையவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ஒற்றுமை, சமத்துவம், சகோதரத்துவத்துடன் செயற்படுதல்.
- குழுவாக செயற்படும் தன்மை.
- பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறன்.
- தொடர்பாடல் திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
- தலைமைத்துவப் பண்பை வளர்த்தல்.
- ஆளுமைகளை விருத்திசெய்தல்.
- முரண்பாடுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- முன்மாதிரியான நடத்தைகளைப் பின்பற்றும் திறன்.
- ……………………………………………….

(ii)

- தட்டெறிதல்
- ஈட்டி எறிதல்
- குண்டு போடுதல்
- சம்மட்டி எறிதல்

(iii) 100 m , 200 m, 400 m, 100 m சட்டவேலி, 110 m சட்டவேலி, 400 m சட்டவேலி, 1500 m, 3000 m, 5000 m,10000 m மரதன்,……………

(iv)

- விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றிற்கு மதிப்பளித்தல்.
- விளையாட்டின் மீதான ஆர்வத்தைப் பேணுதல்.
- விளையாட்டின் உன்னதத் தன்மையைப் பாதுகாத்தல்.
- தனியாள் பண்புகளை விருத்தி செய்தல்.
- விளையாட்டின் மீதான இரசனைகளை ஏற்படுத்துதல்.
- விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைத்தல்.
- விளையாட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- நியாய பூர்வமான போட்டிகளை நடாத்துதல்.
- விளையாட்டு வீரர்கள், நடுவர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
- ……………………………………………………………………

(v)

- குழந்தைகள்
- கர்ப்பிணித் தாய்மார்
- பாலூட்டும் தாய்மார்
- நோயாளர்கள்
- கட்டிளமைப் பருவத்தினர்
- வயோதிபர்கள்
- பாரமான வேலைகள் செய்பவர் (Heavy workers)
- மரக்கறி உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்பவர்கள்.(vegetarians)
- ……………………………………………………………..

(vi)

- வயது
- பால் (ஆண் / பெண்)
- விளையாட்டு தன்மை
- வீரரின் தன்மை
- சூழலின் தன்மை
- உடற்பருமன்
- பயிற்சிப் பருவம் / காலம் (Competition season……)
- ……………………………….

(vii)

- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையும் உடற்பயிற்சியும்.
- பொருத்தமான உடற்திணிவுச் சுட்டியைப் பேணல்.
- போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும்.
- சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கம்.
- எளிமையான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல்.
- தனியாள் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றுதல்.
- உளஅழுத்தத்தை முகாமை செய்தல்.
- சமுக சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ………………………………………………..

(viii)

- சரியான முடிவுகளை எடுத்தல்.
- வினைத்திறனான தொடர்பாடல்.
- பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் ஆற்றல்.
- விழிப்புணர்வு.
- படைப்பாற்றல் / புத்தாக்கம்
- விமர்சிக்கும் ஆற்றல்.
- தர்க்கிக்கும் ஆற்றல்.
- சுயவிருப்பம்.
- ………………………………

(ix)

- பொருத்தமானவர்களிடம் அனுமதியைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவுசெய்தல்.
- சுகாதாரம், மற்றும் சுகநல வசதிகளை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- முதலுதவியைத் தயார் செய்துகொள்ளல்.
- தேவையான ஏனைய பொருட்களை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- சூழலை சுத்தம் செய்தல்.
- காலநிலை,வானிலை நிலைமைகள்.
- பங்குபற்றுபவர்களின் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்தல்.
- பொருத்தமான வளவாளர்களைத் தெரிவு செய்தல்.
- ....

(x)

- தமது திறன்களையும் திறமைகளையும் முன்வைத்தல்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- படைப்பாற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- பயனுள்ள தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளல்.
- ஏனையவர்களின் திறமைகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- தலைமைத்துவ பண்பினை பின்பற்றல்.
- முடிவெடுக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- பாதுகாப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளும் திறனை வளர்த்தல்.
- ஒழுங்கமைக்கும் திறனை வளர்த்தல்.
- வினைத்திறனான தொடர்பாடல் திறனை வளர்த்தல்.

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.......

போசணை நிலைமைகளை உயர்த்துவதற்கான செயற்பாடுகளை ஆராய்வர்

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. பாடசாலைச் சுகாதார மருத்துவப் பரிசீலனையின்போது (SMI) சில மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமைகள் பற்றி வைத்தியர் மற்றும் வகுப்பாசிரியரினால் கண்டறியப்பட்ட விடயங்கள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

ரிஸ்வி - ஞாபகசக்திக் குறைபாடு, சோம்பல் தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டவர். குருதிச் சோகையினால் (anaemia) அவதிப்படுகின்றார்.

நாதன் - கண்ணில் பிற்றோப் புள்ளிகள் (Bitots's spots) உள்ளன. கண் பார்வையும் குறைந்துள்ளது. அடிக்கடி தடிமனால் (common cold) அவதியுறுகின்றார்.

மெனிக்கே - தொண்டை வெளியே தள்ளியவாறு உள்ளது (வாயுக் கழலை). கற்றலில் பின்தங்கியுள்ளார். உயர அதிகரிப்புக் குறைவாக உள்ளார்.

ஜேன் - பற்கள் சிதைவடைந்துள்ளன. என்புகள் இலகுவில் உடையும் தன்மையைக் கொண்டதாக இருப்பதுடன் வளர்ச்சியிலும் குறைபாட்டைக் காட்டுகின்றார்.

(i) மேற்குறித்த மாணவர்கள் நால்வரிலும், குறித்த நோயறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமான, குறைபாடாக அமைந்த போசணைப் பொருள்களைத் (nutrients) தனித்தனியே குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- ரிஸ்வி - இரும்பு
- நாதன் - விற்றமின் A
- மெனிக்கே – அயடீன்
- ஜேன் - கல்சியம், (½ x 4 =2 புள்ளிகள்)

(ii) மேற்குறித்த மாணவர்களில் மூவரைத் தெரிவுசெய்து அவர்கள் முகங்கொடுத்துள்ள போசணைக் குறைபாடுகளைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளத்தக்க ஒவ்வொரு நடவடிக்கையைத் தனித்தனியே எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

ரிஸ்வி -

- இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகளை ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ளல்.

  இரும்பு உதாரணம் :- சிவப்பரிசிச் சோறு , பச்சைநிற மரக்கறிகள், போஞ்சி, நிலக்கடலை, முட்டை, இறைச்சி, ……….

- பிரதான உணவு வேளைக்கு 45 நிமிடங்களுக்கு முன்னரும் பின்னரும் இரும்பு அகத்துறிஞ்சலுக்கு தடையாக உள்ள தேநீர், கோப்பி அருந்துதலைத் தவிர்த்தல்.
- இரும்பு சத்து அடங்கிய உணவுகளை உட்கொண்டதன் பின்னர் பானவகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

  உதாரணம்:- கீரை உணவுகளுக்கு எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்தல், உணவு வேளைகளின் பின் பழங்கள் உட்கொள்ளல்.

- இரும்பு அடங்கிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
- பிள்ளைகளுக்கு அரசு வழங்குகின்ற இரும்புச் சத்துக் கொண்ட மாத்திரைகளை முறையாக உட்கொள்ளல்.

நாதன் :

- விற்றமின் A அடங்கியுள்ள உணவுவகைகளை தினமும் உட்கொள்ளல்.
- கடும் பச்சைநிற காய்கறிகள், கீரைவகை, மஞ்சள் நிற பழவகைகள், காய்கறிகள் போன்றவற்றுடன் பாலும் , பால் சார்ந்த உணவுவகைகளையும் உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- அரசு இலவசமாக வழங்கும் விற்றமின் A மாத்திரைகளை முறையாக பெற்றுக் கொள்ளுதல்.

மெனிகே:-

- அயடீன் கலந்த உப்பை பாவித்தல்.
- கடல் உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.(கடல் மீன் வகைகள், சூடை, நெத்தலி, இறால், நண்டு)

ஜேன் : -

- கல்சியம் அடங்கிய உணவுவகைகளை உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- விற்றமின் D அடங்கிய உணவுவகைகளை உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கக் கூடிய உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல்.(இலக்ரோஸ் அடங்கிய உணவுகள்)
- கல்சியம் அடங்கியுள்ள பால், பாற்பொருட்கள் போன்றவற்றை உணவு வேளைகளில் பெற்றுக் கொள்ளல்.

(சரியான விடை 3 எழுதியிருப்பின் 3 புள்ளிகள்)
(சரியான விடை 2 எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளிகள்)
(சரியான விடை 1 எழுதியிருப்பின் 1 புள்ளிகள்)

(iii) உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசணைப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு / தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் ஐந்தினைச் சுருக்கமாக விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

- நாள்தோறும் போதியளவு உணவை உட்கொள்ளலும் போசணைச் சத்து நிறைந்த நிறையுணவைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்.
- தமக்குத் தேவையான கலோரிப் பெறுமானத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் உணவை நாள் தோறும் உட்கொள்ளல்.
- உரிய வேளைகளில் உணவை உட்கொள்ளல். (மூன்று வேளை உணவை உட்கொள்ளல்) காலை உணவை தவறாமல் உட்கொள்ளல்.
- முடியுமான வரை இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- அதிகளவு சீனி, எண்ணெய் , உப்பு அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.

- துரித உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.
- முடியுமானவரை உணவு வேளைகளில் 5பங்கு காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- சில உணவுப் பொருட்கள் சில காலங்களில் அதிகளவு கிடைக்கின்றன அவ்வாறான உணவுகளை அக்காலங்களில் கூடியளவு உட்கொள்ளல்.
- ஒரு நாளைக்கு 1 1/2 தொடக்கம் 2 லீற்றர் வரையான நீரை அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- சுத்தமான நீரைப் பருகுதல்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செயற்படுகளில் ஈடுபடுதல்.
- தமக்குத் தேவையான கலோரிப் பெறுமானத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் உணவை நாள்தோறும் உள்ளெடுத்தல்.

(1x5 = 5 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.......

நோய் பற்றிய அறிவியலில் ஈடுபட்டு நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கும் விதத்தை ஆராய்வர்

3. பின்வரும் நிகழ்வின் துணையுடன் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.

தரம் 11 மாணவர்கள் இணைந்து கிரிக்கெற் விளையாட்டில் ஈடுபட்டபோது, 100 புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ள சமனினால் உயரே அடிக்கப்பட்ட பந்து, குமாரின் கைகளினால் பிடிக்கும்போது (catch) நழுவிச் சென்றதன் காரணமாக, ஷிஹான் குமாரை வன்மையாகக் கண்டித்தார். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் சிறில் தலையிட்டு நிலைமையைச் சமரசம் செய்து வைத்தார்.

(i) இந்த நிகழ்வில் பின்வரும் பெயர்களுக்குரிய மாணவர்களில் வெளிக்காட்டப்பட்டிருக்கும் என எதிர்பார்க்கக்கூடிய மனவெழுச்சி (emotion) ஒவ்வொன்றைக் குறிப்பிடுக.

- ஷிஹான் • குமார் • சமன் (02 புள்ளிகள்)

- ஷிஹான் - கோபம், கவலை
  குமார் - பயம், கவலை
  சமன் - சந்தோஷம் , பயம்

சரியான விடை 3 எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளிகள்
2 எழுதியிருப்பின் 1 புள்ளி
1 எழுதியிருப்பின் ½ புள்ளி

(ii) வினா இல. (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட மனவெழுச்சிகள் இந்த மூன்று மாணவர்களிலும் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்த காரணம் ஒவ்வொன்றைத் தனித்தனியே எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

- ஷிஹான் - கோபம் - சமன் பந்தைப் பிடிக்கும் சந்தர்பத்தில்
  கவலை - வெற்றியை பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்பத்தை இழந்ததனால்.
- குமார் - பயம் - தனது தவறினை இழைத்தபோது ஏற்பட்ட மனப்பயம். சமன் பந்தைப் பிடிக்காமையால் குழுதோற்றுவிடும் என்பதனால் பயம் ஏற்பட்டது.
- சமன் - சந்தோஷம் - தனது பந்தை பிடிக்காமையால்.
  பயம் - பந்தைப் பிடிப்பதனால் குழுவினால் தண்டனைக்கு ஆளாக வேண்டும் எனற பயம்.

(03 புள்ளிகள்)

(iii) இந்த நிகழ்வுக்கமைய கிறிஸ்ரி பற்றிய உங்களது முடிவை விளக்குக. (05 புள்ளிகள்)

- கிறிஸ்ரியிடம் சிறந்த ஒழுங்கமைப்புத் திறமை காணப்பட்டது.
- கிறிஸ்ரியின் தனியாள் தொடர்புகள் நல்ல முறையில் காணப்பட்டது.
- இவரிடம் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறமை காணப்பட்டது.
- மற்றவர்களுடன் இணைந்து செயற்படும் தன்மை காணப்பட்டது.
- நெகிழும் தன்மை காணப்பட்டது.
- தலைமைதாங்கும் பண்பு காணப்பட்டது.
- இவரிடம் பொறுமை, பரிந்துணர்வு காணப்பட்டது.
- ....

(1x 5 = 5 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.......

நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றி ஆராய்வர்

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கென நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) தனியாகவுள்ள உங்களிடம், டெங்கு நுளம்புகள் உள்ளனவா எனச் சோதிக்க வேண்டுமெனத் தெரிவித்து வீட்டின் படலை, கதவு ஆகியவற்றைத் திறக்குமாறு இரண்டு நபர்கள் வருகைதந்து கூறுதல்.

- தான் தனியாக இருப்பதனால் , வீட்டில் வயது வந்த எவரும் இல்லாததால், பாதுகாப்பிற்காக கதவை திறக்க முடியாது எனக் கூறுதல்.
- வீட்டில் வயது வந்தவர்கள் இருக்கும் போது வருமாறு கூறுதல்.
- அயலவர்களில் நம்பிக்கை உள்ளவர்களிடமோ, பெற்றோர்களின் நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடமோ இயலுமான வரை விரைவாக இது சம்மந்தமாக அறிவித்தல்.
- நடைபெற்ற சந்தர்ப்பத்திற்கு மன்னிக்கும் படி கூறுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(ii) தரம் 10 இற்குச் சித்தியடைந்த உங்கள் தம்பி / தங்கை க.பொ.த (சா/த)ப் பரீட்சைக்கு, கட்டாய பாடங்களுக்கு மேலதிகமாக ஏனைய தொகுதிப் பாடங்களைத் தெரிவுசெய்வது பற்றி உங்களிடம் வினவுதல்.

- க.பொ.த (உ.தர) பரீட்சைக்கு தெரிவு செய்கின்ற பாடத்திற்குப் பொருத்தமான சம்பந்தமுடைய பாடத்தினை தெரிவு செய்வது சிறந்தது என விளக்கமளித்தல்.
- இது தொடர்பாக ஆசிரியரின் அறிவுரைக்கமைய, தனது விருப்பத்திற்கு அமைய, பெற்றோரின் அனுமதியுடன் பாடத்தை தெரிவு செய்தல் சிறப்பாக அமையும் என கூறுதல்.
- தமது பாடசாலையில் காணப்படும் வளங்களுக்கு ஏற்ற வகையான பாடத்தெரிவினை மேற்கொள்ளல் சிறந்தது என கூறுதல்.
- எதிர்காலத்தில் செய்யக் கூடிய வேலை, மற்றும் நாட்டில் வேலைவாய்ப்பை பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய நிலைமைக்குப் பொருத்தமான பாடத்தை தெரிவு செய்தல் மிகவும் சிறந்தது என கூறுதல். அல்லது உதவுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(iii) உங்களது நண்பரின் உடல் நிறை படிப்படியாக அதிகரிப்பதால் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு யாது செய்ய வேண்டுமென நண்பர் உங்களிடம் வினவுதல்.

- அதிக சீனி , உப்பு , எண்ணெய் கலந்த உணவுகளை உண்பதை தவிரக்கும் படி கூறுதல்.
- விரைவு உணவு, உடனடி உணவுகளை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை கூறுதல்.
- வேளை உணவுகளின் போது நிறை உணவினை பெற்றுக்கொள்ளுமாறு கூறுதல்.
- ஒவ்வொரு நாளும் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களிலும், உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுமாறு கூறுதல்.

- தேவையான அளவு நித்திரையையும், ஓய்வையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- சுத்தமான நீரை நாளொன்றுக்காக 1 1/2 – 2லீற்றருக்கு குறையாமல் பருகுமாறு கூறுதல்.
- மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாகாதிருத்தல்.
- ……………………………………..

(2 புள்ளிகள்)

(iv) மிகவும் சுவையானது எனக் கூறி, பல்வேறு நிறங்கள் கொண்ட லொலிபொப் (lollipops) வகைகள் மற்றும் இனிப்பு (lozenges) உருண்டைகள் ஆகியவற்றைச் சுவைத்துப் பார்க்குமாறு, பாடசாலைப் படலைக்கு அண்மையில் நிற்கும் ஒருவர் மாணவர்களிடம் வற்புறுத்துவதை நீங்கள் காணுதல்.

- கட்டாயமாக பாடசாலையின் பாதுகாப்பு பிரிவினருக்கு உடனடியாக அறிவித்தல்.
- பாடசாலையின் அதிபர், ஆசிரியர்களிடம் இது சம்மந்தமாக தெரியப்படுத்துதல்.
- பாடசாலையின் பக்கத்தில் நிற்க்கும் மாணவர்களை அந்த இடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்லுமாறு கூறுதல்.
- மாணவ தலைவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் உதவி செய்வதற்காக அவர்களுக்கு இது தொடர்பான விளக்கத்தை கொடுத்து ஏனைய மாணவர்களை அவதானமாக இருக்குமாறு அறிவுரை கூறுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(v) க.பொ.த (சா / தர)ப் பரீட்சைக்குத் தோற்றுவதற்கு ஆயத்தமாவதால் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பயனற்றது என நண்பரொருவர் உங்களுக்குக் கூறுதல்.

- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் சுகாதாரத்தினை பாதுகாப்பதன் ஊடாக உடல், உளச்சுகாதாரம் இரண்டும் சிறந்தமுறையில் காணப்படும்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது கற்றல் செயற்பாட்டை சிறந்த முறையில் ஈடுபட முடியும் என்பதை விளக்கிக் கூறுதல்.
- க.பொ.த. (சா.தர) பரீட்சைக்கு சிறந்த முறையில் முகங்கொடுக்க வேண்டுமெனில் பாடத்தினை படிப்பது மட்டுமன்றி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதலின் முக்கியத்துவத்தினை உதாரணத்துடன் விளக்குதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(மெத்தம் 2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10 புள்ளிகள்)

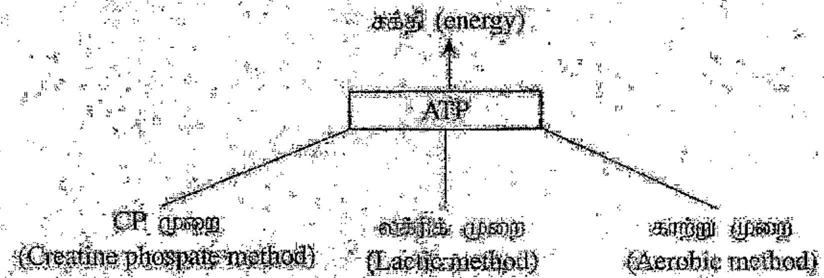
திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக…….

நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றி ஆராய்வர்

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. அசைவுச் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்கான ATP யை உருவாக்கும் சக்தி வழங்கல் முறைகள் மூன்று கீழ்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அதன் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



(i) ATP உற்பத்திக்கென ஒட்சிசன் பயன்படுத்தப்படாது சக்தி வழங்கப்படும் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- CP முறை - (Creatinepospate method)
- லக்ரிக் முறை - (Lactic method)

(02 புள்ளிகள்)

(ii) இந்த முறைகள் மூன்றின் மூலமாகவும் சக்தி பெறப்படும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கு (track events) இரண்டு உதாரணங்கள் வீதம் தனித்தனியே குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

- CP முறை – 100m,200m, 100mசட்டவேலி, 110 m சட்டவேலி, 4x100m,அஞ்சலோட்டம்
- லக்ரிக் முறை - 400m , 800 m , 4x400m அஞ்சலோட்டம்,
- காற்று முறை - மரதன் ஓட்டம் , 10000 m , 5000 m,

(1/2x 6 = 3 புள்ளிகள்)

(iii) விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின்போது ஒட்சிசனைப் பயன்படுத்தி சக்தி பெறப்படும் பொறிமுறையை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

- இந்த முறை குளுக்கோசு அல்லது கொழுப்பமிலம் மூலம் சக்தியை பெற்றுக் கொள்ளுவதற்காக பாவிக்கப்படும்.
- குளுக்கோசு அல்லது கொழுப்பமிலம் ஒக்சிசனுடன் சேர்ந்து சக்தியைத் தருகின்றது.
- இதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தி ADP பின்னல் ATP ஆக மாறுவதற்கு பயன்படுகின்றது.
- இதன் விளைவாக காபனீரொட்சையிட்டு , நீர் வெளியேற்றப்படுகிறது.

குளுக்கோஸ் $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட் + நீர் + சக்தி

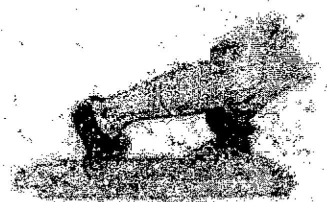
$C_6H_{12}O_2 \longrightarrow CO_2 + H_2O + Energy$

கொழுப்பமிலம் $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட்டு + நீர் + சக்தி

இரண்டு சமன்பாடு எழுதி விளக்கம் எழுதப்பட்டிருந்தால் 5 புள்ளிகள்
சமன்பாடு தனிய எழுதப்பட்டிருந்தால் 2 1/2 புள்ளி
(மெத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.......

நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றி ஆராய்வர்

6. 

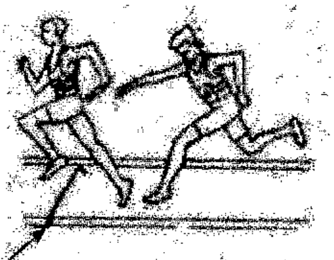
ஓட்ட நிகழ்ச்சியொன்றில் விளையாட்டு வீரரொருவர் பயன்படுத்தும் ஆரம்பிப்பு முறையின்போது (starting method), கட்டளைகளுக்கு இணங்கச் செயற்படும் கொண்ணிலையொன்று உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

(i) அந்த ஆரம்பிப்பு முறையையும் அந்தக் கொண்ணிலையையும் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- பதுங்கிப் புறப்பாடு (Crouch start)
- ஆயத்த நிலை கொண்ணிலை (set Posture)

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது, அஞ்சலோட்டப் போட்டியின்போதான குறுங்கோல் மாற்றல் சந்தர்ப்பமாகும். இந்தப் போட்டிக்கான நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் குறிப்பிடுக.



(ஆ) உங்களது தீர்மானத்துக்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(அ)

- சரியான அஞ்சல் கோல் மாற்றல் (Baton change)

(1 புள்ளி)

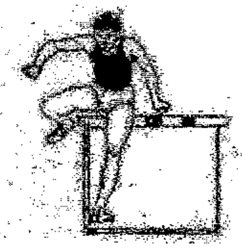
(ஆ)

- அஞ்சல் கோல் மாற்றம் நடைபெற்றது அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திற்குள்

(2 புள்ளிகள்)

(1+2= 3 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வீரர் சட்டவேலியைத் தாண்டும் விதத்தின் சரியான / பிழையான தன்மை பற்றிக் காரணங்களுடன் விளக்குக.



(ஆ) இந்த விளையாட்டு வீரரின் காலில், அதிகளவில் காணப்படுமென எதிர்பார்க்கத்தக்க தசைநார் வகையைப் பெயரிட்டு, அதன் இயல்பொன்றை எழுதுக.

(இ) சட்டவேலியோட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் புதிய வீரரொருவருக்கு நுட்பத் திறனைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

(அ)

- சட்ட வேலியைப் பாயும் போது ஒருகால் சட்ட வேலியின் வெளியே உள்ளமையினால் சட்டவேலி பாய்தல் முறை தவறானது.

(1 புள்ளி)

(ஆ)

- தசைநார் வகை – வேகமாக செயற்படும் தசை நார் FTF(Fast twitch Fibers)

(1 புள்ளி)

தசைநாரின் இயல்பு B

- வெள்ளை நிறம்
- சுருங்கும் வேகம் அதிகம்
- காற்றுச் சுவாசம் அதிகம்
- காற்றின்றிய சுவாசம் குறைவு
- களைப்படையும் தன்மை குறைவு
- வேகமாக செயற்படும் தன்மை அதிகம்
- நீண்ட நேர உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்தல்
- கிளைக்கோஜன் சேமிக்கும் தன்மை அதிகம்

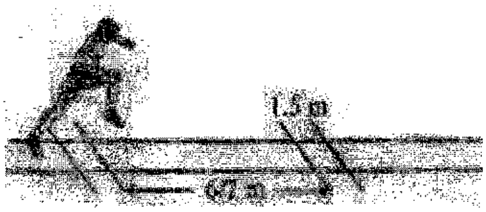
(1 புள்ளி 1+1 =2 புள்ளிகள்)

இ) சட்டவேலி பாய்தல் திறனை வளர்ப்பதற்கு பயிற்சியளிப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகளுக்கு உதாரணம்

1. மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட எல்லைக்குள் வைக்கபட்டுள்ள அட்டைப் பெட்டிகள் போன்ற உயரம் குறைந்த தடைகளுக்கு மேலால் பாய்ந்து சுதந்திரமாக ஓடுதல்.



2. படத்திலுள்ளவாறு நிலத்தில் இடைவெளிகளை அடையாளமிடுங்கள் 7m இடைவெளியை முன்று கவடுகளில் ஓடுதல் 1.5 இடைவெளியின் மேலாகப் பாய்ந்து செல்லுதல்.



(2 புள்ளிகள்)

(மெத்தம் 2 + 3 + 5 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக.......

வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகள் செயற்படுத்துவது பற்றியும் திறன்களை பயிற்றுவிப்பது பற்றியும் தேடி அறிவர்.

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு விடை தருக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டினை ஆரம்பிக்கும் திறனைப் பெயரிட்டு அந்தத் திறனை மேற்கொள்ளத்தக்க ஒரு முறையைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- திறன் - பணித்தல்
- பணித்தல் திறனின் நுட்பங்கள் -
  1. மேற்கைப் பணித்தல் (Ove hand service)
  2. கீழ்க்கைப் பணித்தல் (Under arm Service)
  3. டெனிஸ் பணித்தல் (Tennis Service)
  4. Float Service
  5. Jumping Service

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(ii) கெமுனு, பரக்கும் ஆகிய அணிகளுக்கு இடையில் நடாத்தப்பட்ட வொலிபோல் போட்டியில் கெமுனு அணியினரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட அறைதல் (spiking), நெகிழ்வுத் தண்டில் பட்டு பரக்கும் அணிக்குரிய மைதானத்தில் விழுந்தது. நடுவர் என்ற வகையில் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

- பரக்கும் அணிக்கு புள்ளியுடன் பணித்தலை வழங்குதல். **(1 புள்ளி)**
- உணர்கொம்பில் பந்து தொடுகையுற்று மைதானத்தில் விழுதல்.

(2 புள்ளிகள்)

(03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) வொலிபோல் விளையாட்டின்போது இடைவேளையைக் கோரக்கூடிய நபர் / நபர்களைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) வினா இல 7 (A) (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வொலிபோல் விளையாட்டினை ஆரம்பிக்கும் திறனின் நுட்பமுறையை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

(அ)

- குழுவின் பயிற்றுவிப்பாளர்.
- குழுவின் நிரந்தரத் தலைவர்
- சுற்றுக்குப் பொறுப்பாக உள்ள தலைவர்.

(2 புள்ளிகள்)

(ஆ)

- வலைக்கு அண்மையில் 5 மீற்றர் தூரத்தில் குறிப்பிட்ட திறனை செயற்படுத்துவதற்கு ஆயத்தமாகி வலையில் படுமாறு பந்தைப் பணித்தல்.
- பந்தினை கொண்டு பணித்தல் திறனை மேற்கொள்ளல்.
- வலைக்கு அண்மையில் 5 மீற்றர தூரத்தில் நின்று வலைக்கு முன்னால் பந்தைப் பணித்தல்.

- வலையின் இரு பக்கத்திலும் குழுக்களாக நின்று வலைக்கு முன்னால் பந்தைப் பணித்தல்.
- வீரர்களில் ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் வகையில் இரண்டு வரிசையாக நிற்கவைத்து பந்தைப் பணித்தல்.

(வரிப்படத்துடன் விளக்கம் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)

(விளக்கம் மட்டடும் எழுதியிருந்தால் 2 புள்ளிகள்)

(3 + 2 = 5 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

B. (i) வலைப்பந்தாட்டத்தின்போது பேற்று வட்டத்தினுள் (goal circle) விளையாடக்கூடிய வீராங்கனைகளுக்கான நிலைக்குரிய பெயர்களை (place names) எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

- பேற்றுக்கு எய்பவர் - Goal Shooter – GS
- பேற்றுக்கு தாக்குபவர் - Goal Attack – GA
- பேற்றுக் காப்பாளர் - Goal Keeper – GK
- பேற்றிடக் காவலர் - Goal Defence – GD

(½ x 4 = 02 புள்ளிகள்)

(ii) வலைப்பந்தாட்டத்தின்போது இரண்டு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவர், பந்தைப் பெறுவதற்கென ஒரே தடவையில் உரித்தல்லாப் பிரதேசத்திற்குச் (off-side) செல்கின்றனர். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

தவறு இடம்பெற்ற இடத்திலோ அல்லது அதற்கு அண்மித்த பகுதியிலோ விளையாடக் கூடிய இரண்டு குழு வீரர்கள், இரண்டு பேருக்கு இடையில் அந்த இடத்தில் அல்லது அதற்கு அண்மித்த இடத்தில் நிற்கவைத்து மேலெறிகையை (Toss-up) வழங்குதல்.

மேலெறிகையுடன் விளக்கம் எழுதப்பட்டிருந்தால் 3 புள்ளிகள்

மேலெறிகை மட்டும் எழுதப்பட்டிருந்தால் 1 புள்ளி

(03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் புள்ளியொன்று பெறப்படும் முறையை விளக்குக.

(ஆ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் எடுபடும் வீராங்கனைகளுக்கு பேற்றுக்கெய்தல் (shooting) நுட்பமுறையை விருத்திசெய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றினை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

அ)

- பேற்று வட்டத்திற்குள் விளையாடக் கூடிய (GA , GS) ஆகியவர்களால் பந்தை பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்துக்குள் எய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் புள்ளி பெறப்படும்.

(2 புள்ளிகள்)

ஆ)

- பேற்று வட்டத்திற்குள் பல்வேறு இடங்களில் நின்று எய்தலை மேற்கொள்ளல்.
- காத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் வீராங்கனைகளின் தடைகளுக்கு ஊடாக எய்து பயிற்சி பெறல்.
- வேறு ஒரு வீராங்கனை அனுப்பிய பந்தை பெற்று வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து பேற்றுக்கு எய்தல்.

(விளக்கம் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)
(3 + 2 = 5 புள்ளிகள்)

(மொத்தம் 10 புள்ளிகள்)

C. (i) காற்பந்தாட்டத்தின்போது நிகழ்ந்த தவறு காரணமாக, எதிரணியினருக்கு வழங்கப்படும் சுயாதீன உதையை (free kick) வகைப்படுத்தக்கூடிய விதங்கள் இரண்டைப் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

- நேரடி சுயாதீன உதை (Direct free kick)
  நேரடியாக பந்தை உதைத்து புள்ளியை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- நேரில் சுயாதீன உதை (Indirect free kick)
  இவ் உதை மூலம் நேரடியாக புள்ளி ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(ii) காற்பந்தாட்டத்தில் எதிரணி வீரரொருவர் (opponent) காலினால் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்டார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

எதிரணி வீரரை உதைத்த வீரருக்கு சிவப்பு அட்டை (Red card) காட்டி மைதானத்தை விட்டு வெளியேற்றுதல்.

- உதைக்கப்படாத வீரரோ அல்லது அந்த குழுவில் யாராவது வீரருக்கோ தவறு ஏற்பட்ட இடத்தில் வைத்து நேரடி சுயாதீன(Direct free kick) உதை வழங்குதல்.

(சிவப்பு அட்டையுடன் விளக்கம் எழுதப்பட்டிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)
(சிவப்பு அட்டை மட்டும் எழுதப்பட்டிருந்தால் 1 புள்ளி)

(iii) (அ) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் புள்ளியொன்றைப் பெறும் விதத்தை விளக்குக.
(ஆ) காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீரர்களுக்கு விரல் நுனியினாலான உதைக்கான (kicking with the toe) நுட்பமுறையை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்குக.

(05 புள்ளிகள்)

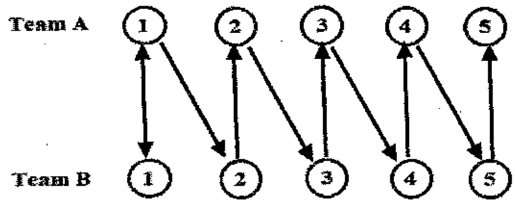
(அ)

போட்டி விதிமுறைகளை மீறாதவாறு முழுமையாக பேற்று கம்பங்களிற்குள்ளும் குறுக்குச் சட்டத்திற்குக் கீழாலும் முழுமையாகப் பேற்றுக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து பேற்றுக்குள் போகுமாயின் ஒரு புள்ளி கிடைக்கும்.

ஆ)

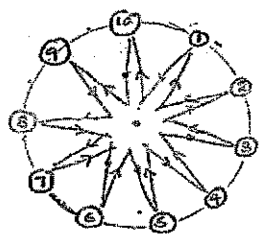
நுனிக்கால் உதை (kicking with the toe) திறனை பயன்படுத்தி பொருத்தமான செயற்பாட்டிற்கான உதாரணம்.

செயற்பாடு 01



- மாணவர்களை A,B என் இரு குழுக்களாக்குதல்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு எதிர்எதிராக முகத்தைப் பாரத்தவாறு நிறுத்துதல்.
- A குழு முதலில் நுனிக்கால் உதைப்பின் மூலம் B குழுவின் முதலாவது மாணவனுக்கு பந்தை அனுப்புதல். இவர் தன்னிடம் வரும் பந்தை வளமான காலினால் நிறுத்தததுதல்.
- இதன் பின்னர் B குழு முதல் மாணவன் A குழுவின் முதலாவதாக நுனிவிரலினால் உதைத்த மாணவனுக்கு அனுப்பிய பந்தினை அவரின் ஊடாக பாதத்தினால் நிறுத்துதல்.
- இதே செயற்பாட்டினை அனைத்து மாணவர்களும் பின்பற்றுதல்.

செயற்பாடு 02



- மாணவர்களை படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு நிற்கவைத்தல்.
- நடுவில் ஒரு மாணவனை நிறுத்துதல்.
- நடுவில் நிற்கும் மாணவன் தன்னைச் சுற்றி நிற்கும் மாணவர்களுக்கு நுனிக்காலினால் பந்தை உதைத்தல்.
- இதை வட்டத்தில் நிற்கின்ற முதலாவது மாணவன் தனக்குவரும் பந்தை நிறுத்துதல்.
- இதன் பின் நடுவில் நிற்கும் மாணவனுக்கு நுனிக்காலுதையினால் பந்தை அனுப்புதல்.
- இதற்கு நடுவில் நிற்கும் மாணவன் மீண்டும் பந்தை நிறுத்துதல்.
- இதே போன்று அனைத்து மாணவரையும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்.

(விளக்கம் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகள்)
(05 புள்ளிகள்)
பொருத்தமான செயற்பாடுகளுக்கு புள்ளி வழங்கவும்

திருத்தங்கள் உள்ளடக்குவதற்காக......